

# Fogliospesa | 46

## Accompagniamo la natura



*“Con le capre adesso siamo alla fine della produzione del latte, - ci spiega **Fabrizio della Cooperativa la Masca** - noi abbiamo una modalità di gestione dell’allevamento che segue la stagione degli animali per cui le femmine adesso dovrebbero essere quasi tutte gravide e quindi noi, come facciamo tutti gli anni, lasciamo che gli ultimi due mesi della loro gestazione siano “tranquilli”, quindi che il latte non sia più preso da noi, ma che la capra possa mantenere tutta la sua energia per la gestazione. Chiaramente questi cambiamenti climatici, queste stagioni un po’ strampalate, per cui ha fatto caldissimo fino a poco fa, agiscono anche sugli animali e la produzione di solito in questa stagione è molto più bassa, invece si è mantenuta alta, mentre quest'estate, che normalmente è il periodo di maggiore produzione, sono andate un po' in sofferenza perché faceva troppo caldo. Noi facciamo in modo che la natura sia lei che gestisce il periodo di lattazione nella maniera più naturale possibile, poi naturalmente noi accompagniamo con un’alimentazione dedicata nel senso che integriamo con cereali, leguminose, l’erba medica. Nel momento in cui c’è un cambiamento, lo accompagniamo, non lo contrastiamo perché abbiamo una gestione il più possibile agroecologica nel senso che sappiamo che l’allevamento, come la coltivazione, è una forma di forzatura della natura, ma a un certo punto bisogna anche cercare di accompagnare la natura e non forzarla in maniera esagerata. Questo si lega con il discorso della sovranità alimentare, che è il diritto dei popoli di autodeterminarsi le politiche agricole alimentari: non ha nulla a che vedere con una forma di autarchia così come oggi viene un po' sbandierata, in cui si cerca di far prevalere la produzione di un territorio o di una nazione rispetto alle altre: non c’entra assolutamente niente. Non è il made in Italy: il made in Italy è un concetto, per carità rispettabilissimo, però il più delle volte è un concetto che non va ad accompagnarsi anche a una modalità di produzione. La sovranità alimentare è il diritto che ha una popolazione di autodeterminare la propria gestione agronomica agricola alimentare, il più delle volte in contrasto con l’agroindustria, le multinazionali che invece vogliono imporre un modello energivoro, legato alla cerca del profitto a discapito di un modello invece che ha l’alimentazione per le persone come primo obiettivo. L’alimentazione di qualità, ma anche accessibile a tutti e il più diffusa possibile sul territorio perché proprio tutti i territori possano esprimere al meglio le loro potenzialità agricole”.*

### La semina

*“La semina mi sta molto a cuore, – ci racconta **Stefano Vegetable** - è un atto che è quasi sacro. Per gli antichi era il primo grande matrimonio tra papà cielo e madre*

corso Guglielmo Marconi 64  
12050 Maglano Alfieri (Cuneo)  
[www.agrispesa.it](http://www.agrispesa.it)

© 2018 Agrispesa  
Partita IVA 03494390044

### RICETTE DELLA SETTIMANA

#### Crespelle ai cardi

Pulisci i cardi, elimina i filamenti con l’aiuto di un pelapatate e mettili in una ciotola con acqua e limone per evitare che anneriscano. Tagliali a pezzetti piuttosto grossi e falli cuocere in abbondante acqua in ebollizione. Una volta cotti, tagliali a tocchetti lunghi circa 1 cm e falli insaporire in padella con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Prepara la pastella: stempera poco per volta 125 g di farina semi integrale con 125 ml di latte (anche vegetale) e 125 ml di acqua; regola di sale e pepe. Prepara la besciamella: amalgama 30 g di farina, sale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 500 ml di latte (anche vegetale), mescola bene, metti sul fuoco e fai cuocere finché inizia ad addensarsi. Spegni la fiamma e aggiungi della noce moscata. Prendi un mestolo di pastella per volta e fai cuocere le crespelle in una padellina oleata, un minuto per parte. Dovresti ottenere 8 crespelle. Farciscile con 2 cucchiaini di cardi e 1 cucchiaino di besciamella e spolvera con del formaggio parmigiano grattugiato. Piegatele in 4 e disponetele in una pirofila unita d’olio. Copri con altra besciamella, spolvera di pangrattato e formaggio parmigiano grattugiato. Fai cuocere le crespelle in forno caldo a 200° con la funzione grill per circa 15 minuti, finché risulteranno dorate.

#### Riso integrale con cavolfiore, pomodori secchi e acciughe

Sciacqua il riso integrale sotto l’acqua corrente. Trasferiscilo in una pentola con la proporzione di 2 parti di acqua per ogni parte di riso. Aggiungi un pizzico di sale, metti il coperchio e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma e fai cuocere per circa 50 minuti (metà tempo se utilizzi la pentola a pressione). Lava circa 300 g di cavolfiore, riducilo in cimette e fallo cuocere a vapore. A parte, scalda dell’olio extravergine di oliva in una padella, aggiungi 1 spicchio d’aglio, un trito di porro e cipolla, qualche filetto di acciuga a pezzetti e dei pomodori secchi. Dopo qualche minuto aggiungi le cimette di cavolfiore e fallo insaporire. Versa il riso e mescola bene.

#### Tortino di melanzane e patate

Fai lessare 5-6 patate senza farle cuocere troppo. Sbucciale e tagliale a fette. lava le melanzane, tagliale a fette e falle friggere in padella (oppure cuocile in forno con un filo di olio extravergine di oliva). Ungi una pirofila e disponi uno strato di patate, uno di melanzane, uno di formaggio parmigiano grattugiato e uno di besciamella. Ripeti fino ad esaurimento degli ingredienti. Termina con la besciamella. Cospargi con un trito di mandorle e semi di zucca. Fai cuocere in forno a 180° per circa mezz’ora, passando alla funzione grill verso la fine. Fai riposare prima di servire.

*terra: il seme era andare a fecondare la terra, la madre. A noi piace conservare questa memoria e ci piace sempre fare, prima e dopo la semina, anche un solo piccolo pensiero di ringraziamento, di raccoglimento. La semina oggi è quasi completamente meccanizzata. Invece una volta era una cosa tutto molto intuitiva, perché devi intuire la profondità in cui il seme verrà posto in modo che ci sia il giusto connubio tra umidità e copertura perfetta, perché, se c'è troppo umido e troppa copertura, rischia di marcire, se c'è poco umido e sei troppo superficiale rischi che il sole lo bruci oppure che sia mangiato dagli uccelli: è proprio un'arte, ci vuole proprio un'intuizione, conoscenza della pianta, della meteorologia e della capacità del suolo di trattenere l'acqua. Settimana scorsa abbiamo seminato il grano a mano: quando decidiamo di fare così dividiamo tutto il campo con le canne, facciamo dei quadrati di cento metri, 5mx20 perché 5 metri al lancio è una misura giusta che tu vai e torni e fai due metri e mezzo e due metri e mezzo. C'è una persona che con tutti i secchiellini pesa il seme giusto per 100 mq, una persona o due che vanno avanti e indietro e seminano i vari 100 metri. C'è il lavoro di preparazione del campo con tutte le canne, 1-2 giorni, è un lavorone, però è veramente una sensazione ancestrale: lo dicono tutte le persone che vengono e provano il gesto di seminare il grano. C'è questo ritmo, non puoi perdere il passo, se no fai un buco o una doppia semina, è veramente molto evocativo. Io l'ho imparato dai racconti di mio nonno che seminava sempre il grano a mano. È un tema a me molto caro: l'uomo e la natura è fondamentale che collaborino, perché fanno parte della stessa sostanza e se vedi il risultato della natura, di piante, animali, vulcani e dell'uomo, vedi che è una volontà stessa della natura quella di creare esseri viventi, tra cui l'uomo, con cui collabora.*



### Il formaggio Ten dür

*"Il ten dür – ci spiega Carlo di Cascina Roseletto – è un formaggio a pasta semicotta, a latte crudo, che può comprendere un paio di mungiture; ha un colore giallo ocra, una stagionatura minimo di 90 giorni, ma tendenzialmente anche più lunga. Più stagiona più diventa leggermente più saporito. Il processo di stagionatura tende a far perdere umidità al formaggio, per cui le forme diventano meno pesanti e concentrano il sale, però gli aromi diventano più interessanti sulla stagionatura.*

*Per il Ten Dur, il periodo migliore in assoluto per la produzione è la tarda primavera/estate, quando c'è la fioritura. La ricetta di questo formaggio è una nostra elaborazione, il suo nome ha una storia particolare: una volta, a una conferenza di Slow Food, mia moglie Claudia era stata invitata. Carlo Petrini chiama Claudia da una parte e le dice: "Mi raccomando, voi agricoltori che state lavorando in modo importante, serio, ten dür!" che in piemontese vuol dire dovete resistere. E allora a questo formaggio ha dato quel nome per ricordare quell'episodio.*

### Lettere dai clienti

Ricevuto l'ordine. Grazie mille. È stato come ricevere un dono.

Patrizia, Stresa



### Crostata dolcificata con uvetta

#### con farcia di mele

Ingredienti per la base:  
140 gr farina 0  
70 gr farina di orzo  
70 gr farina di segale T2  
35 gr farina di avena  
35 gr farina di riso  
50 gr di mandorle tostate  
1/2 bustina di cremortartaro  
Buccia grattugiata di un limone  
4 cucchiali di uvetta  
3 cucchiali di olio evo  
1 pz sale marino integrale  
1 c cannella  
Succo di mela senza zucchero qb  
Tostare le mandorle in forno a 150° per 15 minuti. Quindi lasciarle raffreddare e ridurle in farina. Unire gli ingredienti secchi compresa la buccia di limone. Frullare l'uvetta con olio e poco succo di mela e aggiungere agli altri ingredienti. Aggiungere succo di mela qb fino a rendere l'impasto morbido e facile da stendere. Stendere l'impasto in una teglia con carta forno tenendone da parte un pezzetto per le decorazioni. Distribuire la farcia di mele sulla frolla, poi infornare a 180° per 40 minuti circa.



#### Farcia di mele:

6/7 mele biologiche di media dimensione  
Scorza di un limone  
Succo di 1 limone  
2 c Kuzu

Lavare bene le mele, tagliarle a quadratini levando solo il torsolo e mantenendo la buccia. Metterle in una pentola larga a fondo spesso con il succo di limone. Man mano che si tagliano e si mettono nella pentola, mescolarle con il succo affinché non diventino nere. Quindi porre la pentola sul fuoco basso e aggiungere 1 pz di sale marino integrale. Far andare le mele fino a che si cuociano ma non si sfaldino del tutto e perdano il loro liquido. A fine cottura aggiungere il kuzu sciolto in poca acqua e far andare x 2/3 minuti. Lasciar intiepidire. Aggiungere la scorza di limone grattugiata.

Per questa ricetta si può usare una farina a piacere, il mix che ho utilizzato è quello della farina Sobrino ai 5 cereali.

Grazie alla Sig.ra Daniela Ludovici per aver condiviso con noi questa sua ricetta!

